CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA TEORICA:

207 – (0,7Xetà) esempio 207 – (0,7 x 53) = 207-37=170

CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA DI RISERVA (il delta su cui possiamo contare)

F.C. max – F.C riposo esempio 170 -65 = 105

CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA ALLENANTE

(F.Cdi riserva x % di intensità dell'esercizio) + F.C riposo

Esempio di esercizio programmato al 60% del massimale

(105 x 60 / 100) + F.C a riposo = 63 + 65 = 128